FRANÇAIS

Table des matières

1. VOTRE MONTRE VIE ACTIVE POLAR AW200 - AVANTAGES

Une fois que vous l'aurez portée, vous ne voudrez plus vous en passer ! Accédez au bien être en toute simplicité !

ACTIVITÉ - Evadez-vous en plein air le temps d'une ballade et suivez simplement votre inspiration.
Marchez-vous lentement ou à vive allure ? Quelles en sont les conséquences sur votre condition physique ? - Consultez l'aperçu en direct des zones d'activité et d'intensité. Combien de temps, pendant votre randonnée, se révèle bénéfique pour votre santé ? - Comparez le temps d'activité au temps total

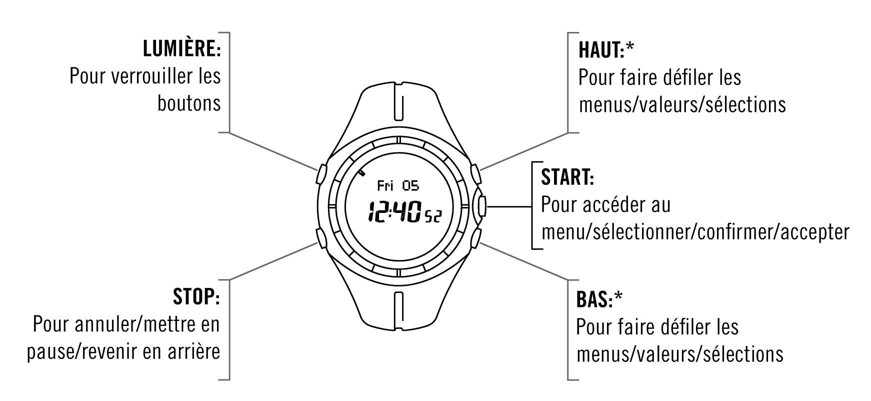


ENVIRONNEMENT - Vous êtes libre de profiter pleinement de votre environnement naturel. Vous souhaitez connaître les prévisions météorologiques ? - Consultez la tendance barométrique et préparez-vous. Vous souhaitez connaître votre dénivelé depuis votre dernier arrêt ? - Le différentiel d'altitude vous l'indique.

CORPS - Appuyez simplement sur START et commencez à vous déplacer !
A quelle intensité marchez-vous ? Quand faire une pause et manger un morceau ? - Un coup d'œil suffit à connaître votre niveau d'activité... Vous poursuivez simplement dans votre lancée, sans vous épuiser. Combien de calories avez-vous brûlées et à quelle altitude avez-vous marché ? Pour connaître ces informations et bien plus encore, consultez le Fichier à l'issue de votre activité.

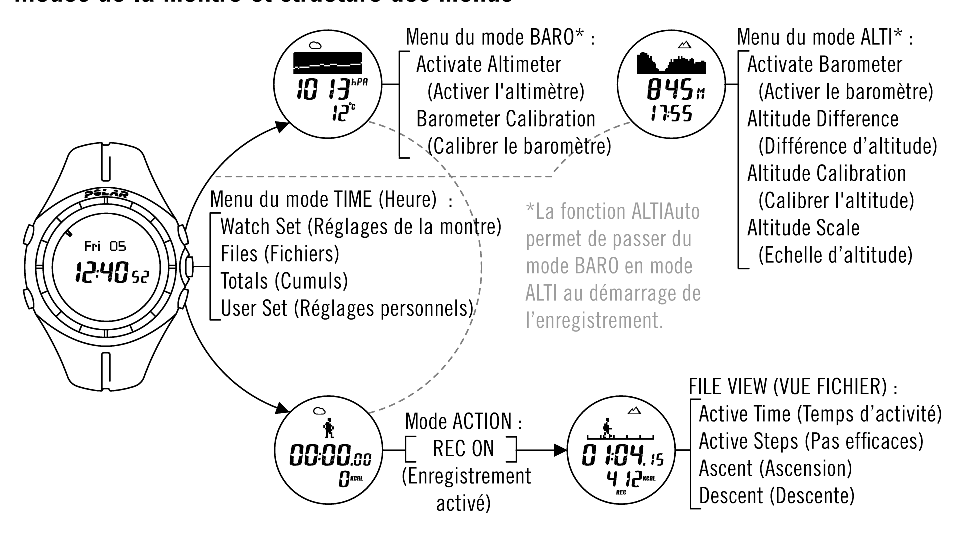
2. DÉMARRAGE RAPIDE

Boutons de la montre Vie Active



*Appuyez longuement pour parcourir les valeurs plus rapidement.

Modes de la montre et structure des menus



Par où commencer ?

1. Activez votre montre Vie Active Polar AW200 en appuyant deux fois sur le bouton START, jusqu'à ce que **Basic SETTINGS** (REGLAGES de base) s'affiche*.
2. Appuyez de nouveau sur START et suivez les instructions à l'écran :
3. **Time:** (Heure) sélectionnez le mode **12h** ou **24h**. En mode **12 h**, sélectionnez **AM/PM**. Entrez l'heure appropriée.
4. **Date :** DD = jours, MM = mois, YY = année
5. **Units** (Unités) : **KILOGRAMS** (mètres (M) / hectopascals (hPa) / degrés Celsius (°C)) ou **POUNDS** (pieds (FT) / pouces de mercure (inHg) / degrés Fahrenheit (°F))
6. **Settings OK ?** (Réglages OK?) s'affiche. Pour modifier les réglages, appuyez sur le bouton STOP à plusieurs reprises et sélectionnez les données que vous souhaitez modifier. Une fois vos modifications effectuées, appuyez sur le bouton START. L'écran revient automatiquement à l'affichage de l'heure (mode TIME).
7. Pour enregistrer des données aussi exactes que possible lors de l'activité, vous devez saisir certaines données personnelles. Vous pouvez le faire directement ou lorsque vous commencez à enregistrer votre activité. Pour cela, appuyez sur le bouton START. **Menu WATCH SET** (Menu REGLAGES DE LA MONTRE) s'affiche. Appuyez sur BAS une fois jusqu'à ce que **Menu USER SET** (Menu REGLAGES PERSONNELS) s'affiche à l'écran. Appuyez sur START, entrez et validez les informations requises. Appuyez longuement sur le bouton STOP pour revenir au mode TIME. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages personnels".

Votre montre Vie Active est maintenant prête à être utilisée !

*Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant env. cinq minutes, l'affichage passe automatiquement en mode TIME. Vous devrez ensuite saisir séparément l'heure, la date et les unités appropriées. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre "Réglages".

3. AVANT L'ACTIVITÉ

Utilisation quotidienne

Votre montre Vie Active Polar AW200 peut être portée au poignet en toutes circonstances. Elle vous indique non seulement l'heure et la date, mais également la température ambiante. Elle vous fournit aussi la pression atmosphérique (BARO), et vous aide à suivre tous les changements météorologiques.

Mesurer l'altitude

La mesure de l'altitude se fonde sur un principe simple : la pression atmosphérique diminue à mesure que l'élévation s'accroît.

Pour obtenir des relevés d'altitude précis, l'altimètre doit d'abord être calibré.

Calibrer l'altimètre

Pour calibrer l'altimètre, vérifiez votre altitude de départ sur une carte topographique. Vous pouvez aussi calibrer le baromètre. Pour cela, reportez-vous au chapitre "Calibrer le baromètre".

1. Passez en mode ALTI/BARO. Si l'écran affiche le mode BARO, appuyez deux fois sur START pour activer l'altimètre (**Activate ALTIMETER**). Si vous êtes déjà en mode ALTI, passez à l'étape 2.
2. Appuyez sur START et HAUT pour calibrer le baromètre (**Barometer CALIBRATION**) et appuyez de nouveau sur START. La valeur à l'écran commence à clignoter.
3. Saisissez la bonne altitude (M / FT).
4. **Calibration OK** (Calibrage OK) s'affiche pendant trois secondes avant que l'écran ne revienne en mode BARO.

Marche/Randonnée en terrain plat ou vallonné
Si vous projetez de vous promener dans un environnement où l'altitude varie beaucoup, nous vous recommandons de suivre le graphique d'altitude lors de votre randonnée. Il s'active automatiquement lorsque vous commencez à enregistrer votre activité.

Toutefois, si vous projetez de marcher plutôt sur terrain plat, vous vous intéresserez sans doute davantage aux changements météorologiques. Dans ce cas, désactivez la mesure d'altitude automatique, **ALTI AUTO** :

Démarrez en mode TIME et sélectionnez **Menu WATCH SET** (Menu REGLAGES DE LA MONTRE) > **Set ALTI AUTO On** (Activer ALTI AUTO) > **OFF** (Désactivé). Pour revenir en mode TIME, appuyez longuement sur le bouton STOP.

Pour activer le baromètre, passez en mode **ALTI** et sélectionnez **Activate BAROMETER** (Activer BAROMETRE). **Barometer ACTIVATED** (Baromètre ACTIVÉ) s'affiche pendant quelques secondes puis l'écran revient en mode BARO.

Au démarrage de l'enregistrement, le graphique de tendance barométrique s'affiche à l'écran, à la place du graphique d'altitude.

Calibrer le baromètre

Les mesures barométriques et d'altitude se basent toutes deux sur la pression atmosphérique. Ainsi, calibrer le baromètre revient à calibrer automatiquement l'altimètre. Ceci est particulièrement utile lorsque vous ne connaissez pas votre altitude mais que vous pouvez vous informer sur la pression atmosphérique à partir de bulletins météo, depuis Internet, ou en appellant une station météo locale.

Pour calibrer le baromètre,

1. Passez en mode ALTI/BARO. Si l'écran affiche le mode ALTI, appuyez deux fois sur START pour activer l'altimètre (**Activate BAROMETER**). Si vous êtes déjà en mode BARO, passez à l'étape 2.
2. Appuyez sur START et HAUT pour aller à **Barometer CALIBRATION** (CALIBRER le baromètre) et appuyez sur START. La valeur **Sea level PRESSURE** (PRESSION ramenée au niveau de la mer) commence à clignoter à l'écran.
3. Saisissez la valeur appropriée (hPa / inHg).
4. **Calibration OK** (Calibrage OK) s'affiche pendant trois secondes avant que l'écran ne revienne en mode BARO.

Tendance barométrique

Grâce à l'utilisation du baromètre, vous pouvez prévoir les éventuels changements météorologiques. Votre préparation est optimale et vous profitez au maximum de votre activité en plein air.

Si la tendance barométrique augmente, le temps aura tendance à s'éclaircir, mais dans des climats froids, des températures plus froides sont à craindre.

Si la tendance chute, le temps risque de se couvrir. Plus la chute est raide ou rapide, plus le risque de tempête est élevé. 1hPa/heure (ou 0,03 inHg) de chute en pression peut déjà signaler une détérioration du climat. Le graphique est actualisé toutes les 30 minutes et affiche les changements de pression atmosphérique sur 24 heures.

Température
Vous pouvez voir la température ambiante en modes **BARO** et **ALTI**.

En mode ALTI, appuyez longuement sur le bouton BAS pour passer de l'heure à la température sur la ligne du bas.

Votre température corporelle peut altérer la mesure de température. Il est donc conseillé de porter la montre Vie Active par-dessus votre manche ou de la retirer du poignet pendant 10 minutes au moins afin d'obtenir des mesures de température exactes.

4. PENDANT L'ACTIVITÉ

Démarrer l'enregistrement action (REC)

A partir du mode TIME, vous pouvez soit

a) appuyer longuement sur le bouton START

b) appuyer sur le bouton BAS pour passer en mode **ACTION** et appuyer sur START .

Votre montre Vie Active Polar AW200 commence à enregistrer le temps total de la marche/randonnée. Pour suspendre l'enregistrement, appuyez une fois sur le bouton STOP. Appuyez deux fois pour arrêter l'enregistrement.

Si vous n'avez pas saisi vos réglages personnels, **User set MISSING** (Réglages personnels manquants) s'affiche. Suivez les instructions concernant la manière de les saisir, une fois en mode ACTION, appuyez sur START pour enregistrer votre activité. Si aucun Réglage personnel n'est saisi ou si les Réglages sont incorrects, les réglages par défaut seront utilisés.



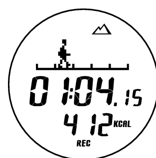
Pendant les 30 premières secondes d'enregistrement, le dispositif détectera votre mouvement. C'est pourquoi l'indicateur de zone (animation) ne se déplacera pas à l'écran. Les données d'action commenceront à s'accumuler dans le fichier après une minute d'activité.

Données qui s'affichent à l'écran

Lors de l'enregistrement action, vous pouvez changer la vue à l'écran avec les boutons HAUT/BAS, entre les modes suivants ; TIME, ACTION ou ALTI/BARO :



Mode TIME (Mode HEURE) :
Date / Logo Polar (appuyez longuement sur le bouton HAUT pour changer de vue)
Heure



Mode ACTION 1ère vue :
L'indicateur de zone se déplace au sein des zones d'activité et reflète l'allure de votre activité de marche ou de course. Si vous vous déplacez trop lentement, elle s'arrête. Elle est uniquement visible à l'écran lors de l'enregistrement action.
Durée totale depuis le début de l'enregistrement de votre activité.
KCAL = total des kilocalories brûlées depuis le début de l'enregistrement.



Mode ACTION 2nde vue :
Ligne du bas : appuyez longuement sur le bouton BAS pour afficher le coût énergétique de l'exercice
KCAL/H = Kilocalories brûlées par heure.

Zones d'activité Polar

En fonction de vos vitesses de marche et de course, Polar divise l'activité en cinq zones. Le tableau suivant affiche les zones et leurs conséquences sur votre santé et votre condition physique :

Marche lente	Marche	Marche rapide	Course	Course rapide
Les longues promenades à allure lente sont divertissantes et permettent d'entretenir votre santé générale.	Pratiquer la marche régulièrement à une allure confortable améliore la santé et la condition physique chez les personnes moins sportives.	La marche à vive allure a de réels bienfaits sur la santé de chacun et améliore la condition physique de la plupart des individus.	Il est recommandé de courir régulièrement pour améliorer sa condition physique.	Courir rapidement, même sur de courtes sessions, améliore nettement la performance et la vitesse de course.

Pratiquer régulièrement la marche améliore votre condition physique en fonction de votre niveau de forme. Par exemple : une personne en moindre forme qui marche à une allure confortable améliore déjà sa condition physique en marchant 30 minutes ou plus par jour. Des marcheurs plus expérimentés devront marcher à plus vive allure pour commencer à améliorer leur condition physique. Conseil utile : 3 à 5 fois par semaine, marchez à allure vive pendant au moins 30 minutes. Ce conseil s'applique également pour la course.

L'intensité, la dépense d'énergie et l'entretien des muscles sont affectés à la fois par les vitesses de marche et de course, les ascensions et les descentes. Par exemple, marcher lentement en côte permet de brûler autant de calories que de marcher à vive allure sur terrain plat. La technique de marche ou de course, le port d'un sac à dos et le type de la surface ont également un impact sur l'intensité. Cela se répercute sur la quantité de calories dépensées.

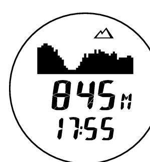
Ci-dessous, les dépenses caloriques moyennes par heure (kcal/h) pour une personne pesant 75 kg. Pour un poids inférieur, moins de calories sont dépensées. Dans le cas inverse, plus de calories sont dépensées.

Marche lente	Marche	Marche rapide	Course	Course rapide
300 kcal	400 kcal	500 kcal	700 kcal	800 kcal

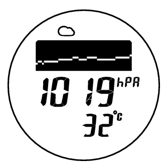


Pour en savoir plus sur la mesure d'activité, visitez notre librairie d'articles ; articles.polar.fi.

Données qui s'affichent à l'écran...suite



Mode ALTI (= symbole de montagne)
Le graphique d'altitude affiche les changements d'altitude du parcours, ou la différence d'altitude (appuyez longuement sur le bouton HAUT pour changer de vue)
Votre altitude actuelle
Heure ou température (appuyez longuement sur le bouton BAS pour changer de vue).



Mode BARO (= symbole de montagne)
La tendance barométrique affiche les changements de pression atmosphérique.
Pression atmosphérique actuelle ramenée au niveau de la mer
Température ou Heure (appuyez longuement sur le bouton BAS pour changer de vue)

Les modes ALTI et BARO ne peuvent pas être actifs en même temps. Cela signifie que, tant que l'altitude est affichée, aucun changement de pression atmosphérique n'est enregistré et vice-versa.

Vue fichier

Au cours de l'enregistrement action ou lorsque l'enregistrement est suspendu, l'écran parcourt automatiquement les valeurs cumulées suivantes en appuyant longuement sur le bouton START :

ACTIVE TIME (TEMPS D'ACTIVITÉ) = Temps pendant lequel le mouvement de votre corps est suffisamment intense et bénéfique pour votre condition physique. Comparez le temps d'activité au temps total d'enregistrement pour connaître dans quelles proportions votre activité a un impact positif sur votre condition physique. Ce temps ne prend pas en compte le temps passé à l'arrêt et les pauses au cours de votre marche. Si votre montre Vie Active ne détecte aucun mouvement pendant plus d'une heure, l'enregistrement d'activité est suspendu jusqu'à ce que vous le démarriez à nouveau manuellement.

ACTIVE STEPS (PAS EFFICACES) = Au lieu de compter tous les pas, la montre Vie Active Polar AW200 compte seulement les pas pour lesquels le mouvement de tout votre corps est sollicité. Globalement, les pas efficaces améliorent plus nettement la condition physique que les pas effectués à très faible intensité.

ASCENT (ASCENSION) = dénivelé positif total réalisé depuis le début de l'enregistrement.

DESCENT (DESCENTE) = dénivelé négatif total réalisé depuis le début de l'enregistrement.

Vous pouvez arrêter le défilement automatique en appuyant sur HAUT ou sur BAS à tout moment.



Votre montre Vie Active Polar AW200 est conçue pour être portée au poignet. La suspendre, par exemple sur votre sac à dos, peut entraîner l'inexactitude des mesures d'activité ou l'absence totale d'enregistrement de données.

Echelle d'altitude

Sélectionnez l'échelle du graphique d'altitude à l'écran. Consultez nos recommandations ci-dessous :

Marche/Randonné	Echelle (Scale)	Sur l'échelle du graphique d'altitude, un pixel égal à	Sur l'échelle du graphique d'altitude, l'axe d'altitude total égal à
Terrain plat / légère déclivité	1	1 m / 3 ft	15 m / 45 ft
Terrain vallonné / déclivité importante	10	10 m /30 ft	150 m / 450 ft

Pour régler l'échelle d'altitude, passez en mode ALTI et sélectionnez **Altitude SCALE** (ECHELLE d'altitude) > **1** ou **10**.

Le graphique d'altitude est actualisé toutes les 30 secondes au cours de l'enregistrement action et toutes les 15 minutes en d'autres circonstances.

Différence d'altitude

Pour connaître la différence d'altitude entre deux points lors d'une randonnée, lorsque vous vous situez au point depuis lequel vous souhaitez commencer la mesure,

1. Passez en mode ALTI et sélectionnez **Altitude DIFFERENCE** (DIFFERENCE d'altitude), appuyez sur START et sélectionnez **Difference RESET?** (REINITIALISER différence ?)

2. Pour réinitialiser, appuyez sur START. Pour annuler et revenir au menu précédent, appuyez sur STOP.

3. Une fois arrivé au point de destination, en mode ALTI, appuyez longuement sur le bouton HAUT pour voir la différence d'altitude depuis votre dernière réinitialisation.

Remarque : démarrer un enregistrement action réinitialise automatiquement la mesure de différence d'altitude.

5. APRÈS L'ACTIVITÉ

Fichiers des données d'activité enregistrées

Dès que vous démarrez l'enregistrement de votre activité et commencez à vous déplacer, votre montre Vie Active commence à enregistrer les données liées à votre activité. Pour consulter ces données dans le fichier, rendez-vous dans le mode TIME et sélectionnez **Menu FILES** (Menu FICHIERS).

Votre montre Vie Active Polar AW200 peut stocker jusqu'à neuf fichiers, le dernier fichier étant présenté en premier. Une fois que les neuf fichiers ont été utilisés, un nouveau fichier remplace automatiquement le plus ancien.



Données affichées dans le fichier
Numéro du fichier/Nombre total de fichiers enregistrés
Jour d'enregistrement du fichier
Date à laquelle le fichier a été enregistré .
Heure à laquelle le fichier a été créé.

Consulter les données d'activité enregistrées

Pour consulter les informations disponibles dans chaque fichier, appuyez sur START puis parcourez les données à l'aide des boutons HAUT/BAS :

- **Total time hh:mm:ss** (Temps total hh:mm:ss) = durée totale de l'exercice enregistré.
- **Active time hh:mm:ss** (Temps d'activité hh:mm:ss) = durée de déplacement efficace.
- **Act. steps** (Pas efficaces) dépend de la fonction **Active Time** (Temps d'activité). Les pas efficaces sont calculés lorsque l'enregistrement action est activé et que vous vous déplacez activement.
- **Calories xx kcal** = calcul de l'énergie dépensée lors de l'enregistrement action.
- **Ascent** (Ascension)= dénivelé positif (m ou ft) réalisé pendant l'enregistrement action.
- **Descent** (Descente) = dénivelé positif (m ou ft) réalisé pendant l'enregistrement action.
- **Altitude MAX xx m / ft** = altitude maximum (m ou ft) atteinte pendant l'enregistrement action.
- **Activity Zones** (zones d'activité). Appuyez sur START pour voir les barres verticales indiquant le temps que vous avez passé dans chaque zone lors de votre enregistrement action :



- **File x DELETE?** (Supprimer Fichier x ?) = une fois supprimé, le fichier ne peut pas être récupéré.

Pour consulter les valeurs cumulées depuis le mode TIME, appuyez sur START et sélectionnez **Menu TOTALS** (Menu CUMULS). Parcourez les informations à l'aide des boutons HAUT/BAS :

- **Active time dd.mm.yy** (Temps d'activité jj.mm.aa) = cumul des temps d'activité enregistrés depuis la date indiquée.
- **Act. steps dd.mm.yy** (Pas efficaces jj.mm.aa)= cumul des pas efficaces enregistrés depuis la date indiquée.
- **Calories dd.mm.yy** (Calories jj.mm.aa)= cumul des dépenses caloriques enregistrées depuis la date indiquée.
- **Ascent dd.mm.yy** (Ascension jj.mm.aa)= cumul des dénivelés positifs enregistrés depuis la date indiquée.
- **Descent dd.mm.yy** (Descente jj.mm.aa)= cumul des dénivelés négatifs enregistrés depuis la date indiquée.
- **Zones dd.mm.yy** (Zones jj.mm.aa)= appuyez sur START pour voir le temps passé dans chaque zone depuis la date indiquée.
- **Reset TOTALS ?** (Réinitialiser les Cumuls ?) = Les valeurs réinitialisées ne peuvent pas être récupérées.

Supprimer un fichier
Vous pouvez supprimer un fichier indésirable, mais les fichiers supprimés ne peuvent pas être récupérés.

Pour supprimer un fichier, depuis le mode TIME, sélectionnez **FILES** (FICHIERS)

Parcourez et sélectionnez le fichier que vous souhaitez supprimer.

File x DELETE? (Supprimer Fichier x ?) > **Are you sure?** > (Etes-vous sûr ?) s'affiche.

Pour réinitialiser, appuyez sur START. Pour revenir à l'affichage précédent, appuyez sur STOP.

Supprimer tous les fichiers
Vous pouvez supprimer tous les fichiers simultanément. Les fichiers supprimés ne peuvent pas être récupérés.

Depuis le mode TIME, sélectionnez **Menu FILES** (Menu FICHIERS).

Parcourez les fichiers jusqu'à **Delete ALL FILES ?** (Supprimer TOUS LES FICHIERS ?) > **Are you sure?** (Etes-vous sûr ?) s'affiche.

Pour supprimer tous les fichiers, appuyez sur START. Pour revenir à l'affichage précédent, appuyez sur STOP.

Réinitialiser le fichier Cumuls
Depuis le mode TIME, sélectionnez **Menu TOTALS** (Menu CUMULS) > **Reset TOTALS?** (Réinitialiser CUMULS ?) > **Are you sure?** (Etes-vous sûr ?)

Pour réinitialiser, appuyez sur START. Pour revenir à l'affichage précédent, appuyez sur STOP.

6. RÉGLAGES

Réglages de la montre

Pour accéder aux réglages **Alarme, Heure, Date, Volume sonore, Unités, Alti Auto et Intro**, à partir du mode TIME, appuyez sur START et sélectionnez **Menu WATCH SET** (Menu Réglages de la montre). Parcourez les données avec le bouton HAUT et sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier.

Pour revenir au menu précédent à tout moment lors des réglages, appuyez sur STOP. Pour revenir au mode TIME à tout moment, appuyez longuement sur le bouton STOP.

Alarmes quotidiennes On/Off

Depuis le mode TIME, sélectionnez

Menu Watch Set (Menu Réglages de la montre) > **Set ALARM hh:mm On/OFF** (Régler Alarme hh:mm On/Off) > **Alarm SET** (Régler Alarme).

Pour modifier la valeur qui clignote, (**On/OFF, AM/PM, HOURS** (HEURES), **MIN**), appuyez sur les boutons HAUT/BAS. Pour accepter la valeur qui clignote, appuyez sur START.

Lorsque l'alarme est activée, un symbole d'alarme s'affiche à l'écran.

Quand l'alarme retentit, **Daily Alarm!** (Alarme quotidienne !) s'affiche à l'écran. Elle retentit pendant une minute à moins de l'éteindre en appuyant sur STOP .

Pour mettre l'alarme en veille pendant 10 minutes supplémentaires, appuyez sur l'un des boutons de droite sur la montre Vie Active.

Appuyez sur STOP pour arrêter la veille.

A moins de désactiver la fonction d'alarme dans **Menu Watch Set** (Menu Réglages de la montre), l'alarme se déclenchera à l'heure pré-définie.

Heure

Pour régler l'heure 1, depuis le mode TIME, sélectionnez **Menu WATCH SET** (Menu Réglages de la montre) > **Set TIME** (Définir Heure) > **Set TIME 1** (Régler heure 1)*.

Modifiez la valeur qui clignote (**12/24h, AM/PM, HEURES** (HEURES), **MIN)** à l'aide des boutons HAUT/BAS .

*Pour régler l'heure 2, appuyez sur HAUT jusqu'à **Set TIME 2** (Régler HEURE 2), puis sur START et HAUT/BAS pour entrer le nouveau fuseau horaire.

Pour accepter la valeur qui clignote, appuyez sur START.

Pour passer de Heure 1 à Heure 2, depuis le mode TIME, appuyez longuement sur BAS.

Date

Pour régler la date, depuis le mode TIME, sélectionnez **Menu WATCH SET** (Menu Réglages de la montre) > **Set DATE** (Régler DATE).

Changez la valeur qui clignote (**DD, MM, YY**) (JJ, MM, AA) avec HAUT/BAS.

Pour accepter la valeur qui clignote, appuyez sur START .

Volume sonore On/Off

Les réglages du volume sonore (**ON/OFF**) n'affectent pas les alarmes.

Depuis le mode TIME, sélectionnez **Menu WATCH SET** (Menu Réglages de la montre) > **Set ALTI AUTO On** > **OFF** (Régler ALTI AUTO On > Off).

Pour sélectionner **ON** ou **OFF**, appuyez sur HAUT/BAS.

Unités (métriques/anglo-saxonnes)

Sélectionnez les unités à utiliser pour afficher les données suivantes : poids, taille, altitude, pression atmosphérique et température.

Depuis le mode TIME, sélectionnez

Menu WATCH SET (Menu Réglages de la montre) > **Set UNITS** (Régler UNITÉS).

Pour sélectionner une autre option, utilisez HAUT/BAS.

ALTI AUTO On/Off

La fonction ALTI AUTO, une fois activée, commence à enregistrer les changements d'altitude dès que vous commencez à enregistrer votre activité. En arrêtant l'enregistrement, la fonction revient en mode BARO.

Pour démarrer ou arrêter la mesure d'altitude automatique **(ON** ou **OFF)** :

Depuis le mode TIME, sélectionnez

Menu WATCH SET (Menu Réglages de la montre) > **Set ALTI AUTO ON/OFF** (Régler ALTI AUTO ON/OFF).

Pour sélectionner soit **ON** ou **OFF**, utilisez les boutons HAUT/BAS.

Intro ON/OFF
Lorsque vous naviguez entre les modes principaux (TIME, ALTI/BARO ou ACTION), chaque mode peut afficher une séquence animée d'introduction de 3 secondes avant de revenir à l'affichage standard.

Pour l'activer ou la désactiver (**ON** ou **OFF**), depuis le mode TIME sélectionnez

Menu WATCH SET (Menu Réglages de la montre) >
Set INTRO OFF/ON (Régler INTRO ON/OFF).

Pour sélectionner soit **ON** ou **OFF**, utilisez les boutons HAUT/BAS.

Réglages personnels

Pour saisir les réglages personnels suivants : **poids, taille, date de naissance,** et **genre**, depuis le mode TIME, appuyez sur START et sélectionnez **Menu USER SET** (Menu Réglages personnels).

> **Weight KILOGRAMS/LIVRES** (Poids KILOGRAMMES/POUNDS) > saisissez votre poids.

> **Height CM** Taille (CM) ou **FT/INCH** (PIEDS/POUCES)> saisissez votre taille.

> **Birthday DD.MM.YY** (Date de naissance JJ.MM.AA) ou **MM.DD.YY** (MM.JJ.AA) > saisissez votre date de naissance.

> **Set SEX** (Définir SEXE). Sélectionnez **MALE** (HOMME) ou **FEMALE** (FEMME).

> **User set COMPLETED** (Réglages personnels terminés) s'affiche pendant quelques secondes. L'affichage revient ensuite au menu précédent.

Pour revenir à un menu précédent à tout moment, appuyez sur STOP.

Pour revenir au mode TIME à tout moment, appuyez longuement sur le bouton STOP.

Pour modifier les réglages personnels après avoir sélectionné **Menu USER SET** (Menu Réglages personnels), accédez au réglage que vous souhaitez changer, sélectionnez-le et modifiez la valeur qui clignote.

Réglages généraux

Eclairage de l'écran

Pour activer l'éclairage de l'écran à tout moment, appuyez sur LUMIÈRE.

- Lorsque l'éclairage est activé depuis n'importe quel mode, appuyer sur l'un des boutons maintient la lumière allumée pendant six secondes supplémentaires.
- En appuyant longuement sur les boutons HAUT ou BAS, l'écran reste allumé jusqu'à ce que vous relâchiez le bouton.
- Lors de l'enregistrement d'une activité, si vous appuyez sur le bouton LUMIÈRE, la lumière s'allume à chaque fois que vous appuyez sur l'un des boutons.

Arrêter l'enregistrement et revenir au mode TIME désactive l'éclairage de l'écran.

Verrouillage des boutons

Le verrouillage des boutons empêche l'activation accidentelle des boutons.

Pour activer ou désactiver le verrouillage des boutons (**ON** ou **OFF**), appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE jusqu'à ce que le texte **Hold to LOCK/UNLOCK** (Maintenir pour VERROUILLER/DÉVERROUILLER) devienne **Buttons LOCKED/UNLOCKED** (Boutons VEROUILLÉS/DÉVERROUILLÉS).

7. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien et réparations

Entretien de votre montre Vie Active

Comme tout appareil électronique, votre montre Vie Active Polar AW200 doit être manipulée avec précaution. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

La montre doit rester propre. Nettoyez-la régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-la ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

La température de fonctionnement de votre montre Vie Active est -10 °C à +60 °C / +14 °F à +140 °F et la température de stockage est -20 °C à +70 °C / -4 °F à +158 °F.

Rangez votre montre Vie Active dans un endroit frais et sec.

Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple, sur la plage arrière d'une voiture).

Veillez à nettoyer les canaux du capteur de pression (petits orifices au dos de votre montre Vie Active) régulièrement pour garantir le bon fonctionnement de l'altimètre, du baromètre et du thermomètre. Toutefois, n'insérez pas d'objets dans les canaux du capteur.

La montre Vie Active est étanche, et vous pouvez la porter comme une montre lorsque vous pratiquez des activités sous-marines. Toutefois, il ne s'agit pas d'un instrument de plongée, et ni l'altitude ni la pression barométrique ne peuvent être mesurées sous l'eau. Toute donnée d'activité enregistrée sous l'eau peut également être inexacte. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau.

Ne la rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

Service Après-Vente

Si votre montre Vie Active requiert une réparation au cours de la période de garantie des deux premières années, nous recommandons que la réparation soit menée par un centre de service agréé Polar. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l’intervention d’un service non agréé par Polar Electro.

Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Pile

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le changement de pile. Il se chargera de tester l'étanchéité de votre montre Vie Active après remplacement de la pile, et d'une révision périodique complète.

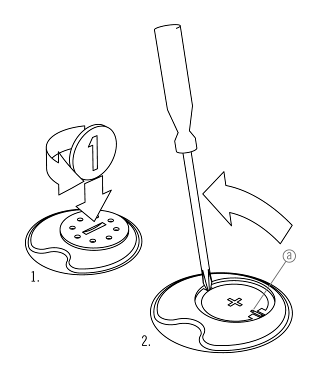
Si vous décidiez toutefois de changer la pile vous-même, veuillez retenir les éléments suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile de la montre Vie Active ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive de l'éclairage et de l'altimètre affaiblit la pile de la montre Vie Active plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Toute alarme réglée avant l'affichage du témoin de pile faible reste active.

Ouvrez le couvercle de la pile uniquement lorsque la pile doit être remplacée. Nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque remplacement de la pile. Des joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles uniquement auprès des stations SAV agréées Polar.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le tournant de CLOSE à OPEN.
2. Otez le couvercle de la pile et extrayez la pile (CR2032) avec précaution avec un tournevis de taille adaptée. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (a) ni les rainures.
3. Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
4. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure de couvercle pour garantir l'étanchéité.
5. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
6. Re-paramétrez les réglages de base. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le chapitre "Par où commencer".



Il est recommandé de procéder à un nouveau calibrage de l'altimètre et du baromètre après un changement de pile.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être stockées dans le respect de la réglementation locale.

Précautions d'emploi

Capacités techniques

La montre Vie Active Polar AW200 affiche des indicateurs d'environnement comme l'altitude, la pression barométrique, et la température ambiante.

Elle indique le taux d'intensité de l'activité comme la dépense d'énergie, et mesure les pas efficaces lors d'activités comme la marche, la course à pied, la randonnée, la marche nordique et le trekking. Aucun autre usage n’est sous-entendu ou induit.

La montre Vie Active Polar AW200 ne doit pas être utilisée pour l'obtention de mesures environnementales exigeant une précision professionnelle ou industrielle. En outre, l'appareil ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures lors de la pratique d'activités aériennes ou sous-marines.

Réduction des risques liés aux activités physiques de plein air

L'activité physique peut présenter certains risques. Avant de commencer une activité de plein air régulière, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le coeur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Il est essentiel que vous restiez attentifs aux réactions de votre organisme pendant l'activité physique. Si vous ressentez des douleurs ou une fatigue excessive lors de l'activité, il est recommandé d'arrêter ou de continuer à un rythme moins soutenu.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés au chapitre "Caractéristiques techniques".

Questions fréquentes

Que dois-je faire si ...

...les boutons ne répondent pas ?

- Vous devez réinitialiser la montre Vie Active. La réinitialisation n'efface que la date et les alarmes quotidiennes et non les fichiers enregistrés. Les valeurs de calibrage de l'altimètre et du baromètre reviennent à leurs valeurs par défaut (pression réduite au niveau de la mer 1013 hPa/29,90 inHg). Pour réinitialiser la montre, appuyez sur les boutons HAUT, BAS, LUMIÈRE et STOP simultanément. Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant env. une minute après la réinitialisation de la montre, l'affichage revient en mode TIME.

...l'animation à l'écran ne se déplace pas en fonction de mes mouvements ?

- Tout d'abord, assurez-vous de bien enregistrer votre activité. Pour cela, reportez-vous au chapitre "Démarrer l'enregistrement action". Puis déplacez-vous pendant au moins 30 secondes pour que l'indicateur de zone (animation) se déplace. Un mouvement trop lent ou trop prudent (ex. marcher sur la pointe des pieds) peut également geler l'animation, car il n'est pas assez significatif.

...les données d'altitude changent alors que je reste à la même altitude ?

- La mesure de l'altitude utilise la pression atmosphérique. La pression atmosphérique peut varier en fonction de l'altitude ou des conditions météorologiques. Par exemple, si vous restez à la même altitude mais que la météo et la pression changent, l'altimètre interprète le changement de pression comme un changement d'altitude.

...les données de pression atmosphérique ne sont pas exactes ?

- Votre baromètre peut indiquer des pressions atmosphériques erronées s'il est exposé à une interférence extérieure telle qu'un vent fort ou l'air conditionné. Il est aussi essentiel que vous restiez à la même altitude lorsque vous utilisez le baromètre. Si les valeurs affichées restent incorrectes, il se peut que les canaux soient obstrués par de la saleté. Dans ce cas, envoyez la montre Vie Active à votre service après-vente Polar.

...la pile de la montre Vie Active doit être remplacée ?

- Il est conseillé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé Polar. Cela est particulièrement important si vous voulez que votre garantie reste valide et ne soit pas affectée par des procédures de réparation incorrectes effectuées par du personnel non agréé.

Le service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité de votre montre Vie Active après le remplacement de la pile et procédera à une révision complète de la montre Vie Active.

...l'affichage est vide ?

- La montre Vie Active est en mode économie d'énergie au départ de l'usine. Pour l'activer, appuyez deux fois sur le bouton START. Consultez le chapitre "Par où commencer".

...le symbole de pile faible est affiché ?

- Cela signifie généralement que la pile est épuisée. Pour plus d'informations, consultez le chapitre "Entretien et réparations".

Caractéristiques techniques

Unité de poignet

Durée de vie de la pile	Deux ans en moyenne en conditions d'utilisation normale
Type de pile	CR 2032
Bague d'étanchéité de bouchon de batterie	Joint torique 23,0 x 0,60
Température de fonctionnement	-10 °C à +60 °C / +14 °F à +140 °F
Température de stockage	-20 °C à +70 °C / -4 °F à +158 °F
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane thermoplastique et fibre de verre renforcée ABS
Matériau de boucle de bracelet montre, étui et dos d'étui	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.

Heure

Précision	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F.

Altimètre

Mesure	La montre Vie Active calcule l'altitude en utilisant l'altitude moyenne standard à des pressions atmosphériques définies conformément à la norme ISO 2533.
Valeurs limites	-550 m à +9 000 m / -1 800 ft à +29 500 ft
Résolution	1 m / 5 ft
Ascension/Descente résolution	5 m / 20 ft
Précision	Compensé en température

Baromètre

Valeurs limites	Pression ramenée au niveau de la mer 800 hPa à 1 100 hPa / 23,60 inHg à 32,50 inHg
Résolution	1 hPa / 0,05 inHg

Thermomètre

Valeurs limites	-20 °C à +60 °C / -4 °F à +140 °F
Résolution	1 °C / 1 °F

Fichier

Quantité de fichiers enregistrés	9 fichiers maximum
Temps total économisé	99 h 59 min. 59 s. maximum

KCAL/H

Résolution	50 kcal

L'étanchéité des produits Polar est testée suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie, etc.	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Etanche	x	-	-	-	Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Etanche 50m	x	x	-	-	Minimum requis pour la baignade et la natation.
Etanche100m	x	x	x	-	Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour la plongée sous-marine.

Garantie Internationale Polar

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

- **Veuillez conserver votre preuve d’achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur !**

- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l’usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

- Cette garantie n’affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l’encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d’achat et de vente.

CE 0537

Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques. Copyright © 2006

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Polar Electro Oy est une compagnie certifiée ISO 9001:2000.

Décharge de responsabilité

Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n’accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits.

Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l’usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par l'un ou plusieurs des brevets suivants : EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, FI 111801. Autres brevets en attente.

Produit par :
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

INDEX